Cuidados *Básicos* para la higiene en la cocina

1. Limpie los derrames rápidamente.
2. Lave, enjuague, desinfecte y seque al aire sus trastes.
3. Desinfecte los mostradores y equipo después de lavarlos con jabón y agua caliente.
4. Lave los trapos y esponjas en agua caliente con jabón y desinféctelos regularmente.
5. Limpie el suelo de la cocina y saque la basura diariamente.
6. Guarde los utensilios de limpieza y productos químicos en lugares separados de la comida.
7. Guarde la comida enlatada en un lugar limpio, frío y seco.
8. Mantenga la cocina libre de insectos y roedores.

Recuerde, asegúrese de que su familia, sus amigos y sus huéspedes se lavan las manos antes de comer. Cuando usted coma fuera de casa, vea si el establecimiento sigue estas mismas reglas de protección de los alimentos.

Enfríe los alimentos de manera *Segura*

1. Divida los alimentos en grupos pequeños y póngalos en contenedores poco profundos, de 4 pulgadas o menos, para un enfriamiento rápido.
2. Destape y coloque los restos de comida cocidos directamente en el refrigerador o congelador, una vez que estén fríos completamente tápelos.
3. Coloque los alimentos cocinados sobre los alimentos crudos.
4. Consuma los alimentos cocinados en un lapso de cuatro días.

Sirva la Comida de Manera *Segura*

1. Mantenga los alimentos en el refrigerador hasta que sea tiempo de prepararlos, servirlos o recalentarlos.

   Mantenga **las comidas calientes** a una temperatura mínima de 130° F o más alta. Mantenga **las comidas frías** a una temperatura de 45° F o más baja. **Recaliente** la comida cocinada a una temperatura de 165° F o más alta.

2. Lleve la comida del picnic que se puede estropear fácilmente en una nevera portátil con una bolsa de hielo o con hielo. Ponga la nevera portátil en la sombra. Abra la tapa lo menos posible.
3. Si usted no está seguro si la comida es segura para comer, siga esta regla: **cuando dude, ¡tírela a la basura!**

Para más información, por favor llame a:
DHEC's Division of Food Protection
La División de Protección de Alimentos de DHEC
(803) 896-0640 teléfono (803) 896-0645 fax

DHEC
PROMOTE PROTECT PROSPER
South Carolina Department of Health and Environmental Control

http://www.scdhec.gov/health/envhlth/food_protection

Promoviendo y protegiendo la salud del público y del medio ambiente.

ML-018012 1/07

Una Guía para la seguridad en los alimentos

Evitando enfermedades causadas por alimentos

Almacenamiento

Preparación

Higiene

¡USTED uede evitar *enfermedades causadas por los alimentos!*

Una enfermedad causada por alimentos es una enfermedad transmitida a las personas por medio de la comida. Usted no puede ver, notar el sabor u oler la bacteria que causa la enfermedad transmitida a través de la comida. Los funcionarios de salud estiman que 76 millones de personas contraen enfermedades causadas por alimentos cada año.

Algunas enfermedades causadas por alimentos son leves, como náuseas o dolor de estómago. Otros casos son más graves, e incluyen vómitos, diarrea y fiebre. Cada año, aproximadamente 325.000 personas son hospitalizadas y 5.000 personas mueren como resultado de enfermedades causadas por alimentos.

Ciertos alimentos presentan un mayor riesgo de causar enfermedades transmitidas por comidas, como alimentos húmedos, altos en proteínas y un poco ácidos. Estos alimentos son llamados "alimentos potencialmente dañinos" e incluyen:

Leche y sus derivados

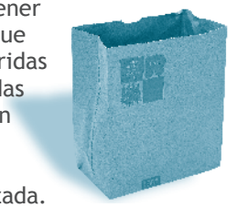
Carnes:
Carne de res, cerdo, y cordero
Almejas, Mejillones, Ostras
Langostas, Camarones, Cangrejos
Comidas con Proteína de Soya
Mezclas de Ajo y Aceite
Papas hervidas o asadas
Algunas mezclas para wafles

Aves de corral
Pescado
Huevos con cáscara
Tofu (queso de soya)
Arroz cocido
Frijoles cocidos
Melones cortados

Use consejos prácticos para la seguridad (Técnicas de precaución en la preparación) en la manipulación, la refrigeración y el almacenamiento para evitar enfermedades causadas por alimentos.

Compre de Manera Segura

- Nunca escoja paquetes que están rasgados o goteando
- Ponga los paquetes de carne cruda y aves de corral en bolsas de plástico, así los jugos de la carne no gotearan sobre otras comidas. Los jugos de la carne pueden contener bacterias dañinas que podrían ser transferidas a comidas preparadas o comidas que serán consumidas crudas. A esto se le llama contaminación cruzada.



- Compre los alimentos refrigerados y congelados al final para que se mantengan fríos/congelados.
- En el verano, regrese a casa directamente y almacene inmediatamente los alimentos que se puedan estropear fácilmente.

Almacene los alimentos de manera *Segura*

- Refrigere inmediatamente las comidas que se puedan estropear fácilmente.
- Ponga la carne, las aves de corral y el pescado bien envueltos en la repisa de abajo del refrigerador. Los jugos de las carnes pueden provocar la contaminación cruzada de otros alimentos.
- Compruebe la temperatura de su refrigerador y congelador:

Refrigerador — 40° F o más frío.
Congelador — 0° o más frío.

Preparación Segura

LÁVESE LAS MANOS

Las enfermedades que causan la bacteria se encuentran normalmente en las manos sucias.

1. Lávese bien las manos con agua ***CALIENTE*** y jabón.

Lávese las manos a menudo:
- Antes de preparar comida
- Después de usar el baño
- Después de tocar alimentos crudos
- Después de fumar o sonarse la nariz
- Después de sacar la basura.

2. Vende y cubra cualquier corte o herida abierta en las manos o las muñecas.
3. Límpiese la zona bajo las uñas.
4. Si usted sirve al público, use toallas de papel para secarse las manos. Para el uso en su hogar, asegúrese de que las toallas estén limpias.

Cómo desinfectar

Para desinfectar utensilios, remójelos en una solución de 1 cucharadita de lejía por galón de agua. Usted también puede utilizar la solución en una botella limpia para rociar mostradores y equipo.

COCÍNELO DE MANERA SEGURA

1. Lave todas las frutas y verduras antes de usarlas. (Pueden haber sido tratadas químicamente)
2. Cocine los alimentos a la temperatura mínima interna apropiada. Usted necesita un termómetro de alimentos para hacer esto. Use un termómetro de alimentos con tubo de metal. No deje el termómetro en el alimento mientras se está cocinando. Compruebe la temperatura al final del proceso de cocción.

Aves de corral, carne rellena	165° F
Carne molida, cerdo	155° F
Rosbif, Bistec	155° F *(superficie)*
Huevos y otros Alimentos	145° F

3. Use utensilios para agarrar los alimentos durante la preparación, cocción y para probarla.
4. No fume, coma o beba en el lugar de preparación de los alimentos.
5. Descongele los alimentos de una de las siguientes maneras:
   - En el refrigerador;
   - Debajo de un chorro de agua fría;
   - En el microondas;
   - Como parte del proceso de cocinado.

NO DESCONGELE ALIMENTOS EN LA REPISA o a TEMPERATURA AMBIENTE

6. Lave y desinfecte las tablas de cortar después de cada uso para evitar la contaminación cruzada.
7. Mantenga los jugos de las carnes crudas y aves de corral separadas de otros alimentos.
8. Mantenga el hielo limpio. ¡Es comida!